

ООО «Фит Лайн»

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ

СПОРТИВНОГО КЛУБА «ФИТ ЛАЙН»

В соответствии со ст. 209 Гражданского кодекса Российской Федерации исключительным правом владения, пользования и распоряжения собственностью обладает её собственник. Собственник вправе по своему усмотрению совершать в отношении принадлежащей ему собственности любые действия, не противоречащие закону и иным правовым актам и не нарушающие права и охраняемые законом интересы других лиц. Прерогативой собственника в рамках распоряжения собственностью является и составление правил работы объекта, в нашем случае Правила посещения спортивного клуба «Фит Лайн» (далее по тексту – Клуб).

Руководство (Правила) действует в отношении всех правоотношений, возникающих между Клубом и Членами клуба.

1.1. Правила посещения тренажерного зала

1.2. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти первоначальный вводный инструктаж в тренажерном зале и физиологическое тестирование доктора.

1.3. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

1.4. Просьба посещать тренажерный зал в специальной спортивной одежде и обуви. Обязательно наличие полотенца при использовании оборудования.

1.5. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи.

1.6. Самостоятельное нахождение в тренажерном зале детей, не достигших 16 лет, запрещается. Дети могут посещать тренажерный зал только под руководством персонального тренера.

1.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 11 лет в тренажерном зале запрещено. Дети от 11 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале в рамках Секции или в сопровождении персонального тренера. Дети от 11 до 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного с менеджером тренажерного зала.

1.8. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.

1.9. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.

- 1.10. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба. Члены клуба несут ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря Клуба.
- 1.11. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами клуба в нарушение требований Инструкторов клуба и предписаний Врача клуба.
- 1.12. В тренажерный зал не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.
- 1.13. Запрещается передвигать тренажеры.
- 1.14. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.
- 1.15. Пользуйтесь атлетическими ремнями, лямками для тяги, валиками для штанги, которые Вы можете получить на рецепции тренажерного зала.
- 1.16. При занятиях на кардио оборудовании запрещено пользоваться электронными устройствами и мобильными телефонами.
- 1.17. Упражнения в тренажерном зале, предполагающие использование максимального веса необходимо выполнять только под наблюдением Дежурного инструктора Клуба.
- 1.18. Поднимать штангу без использования замков ЗАПРЕЩЕНО – это опасно для Вашего здоровья.
- 1.19. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки – это опасно для Вашего здоровья.
- 1.20. Откажитесь от посещения тренажерного зала при наличии инфекционных, остро – респираторных и кожных заболеваний – это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.
- 1.21. Занятия в тренажерном зале в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения СТРОГО ЗАПРЕЩЕНЫ.
- 1.22. Не разрешается бросать гантели и ударять их одна о другую. Бросать штангу на пол не разрешается.
- 1.23. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Члены клуба должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.
- 1.24. Членам клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.
- 1.25. Использованные стаканы для воды необходимо выбрасывать в урну, запрещается оставлять стаканы в зале, возле тренажеров и спортивных снарядов, оставлять стаканы на рецепции и на музыкальной аппаратуре.

2. **Правила посещения групповых занятий.**

2.1. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам пройти инструктаж по групповым программам и первоначальное физиологическое тестирование. Также советуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

2.2. В случае отсутствия у Членов клуба уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий Инструктор клуба вправе не допустить Вас к занятиям.

2.3. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию.

2.4. Клуб оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий.

2.5. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас, т.к. это опасно для Вашего здоровья.

2.6. Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Обязательно наличие полотенца, рекомендовано - бутылки с водой.

2.7. Соблюдайте правила личной гигиены, не используйте резкие парфюмерные запахи. Постарайтесь исключить разговоры во время групповых занятий.

2.8. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.

2.9. Для Вашего здоровья не рекомендуем посещать подряд более двух групповых программ.

2.10. Просьба убирать за собой оборудование и предметы личного пользования после занятий.

2.11. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.

2.12. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим возраста 14 лет, за исключением специальных детских уроков по расписанию.

2.13. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

2.14. Персональные занятия в Студиях проходят по предварительной записи.

2.15. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего персонального тренера об отмене занятия. Если отмена не была произведена вовремя, занятие подлежит списанию.

2.16. Использование мобильных телефонов во время занятий не допускается.

2.17. Занятия в уличной обуви **ЗАПРЕЩЕНЫ**

2.18. Членам клуба не разрешается пользоваться самостоятельно музыкальной аппаратурой.

2.19. Члены клуба должны пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба не разрешается.

2.20. Во всех тренировках и спортивных мероприятиях Клуба Члены клуба участвуют на свой риск. Клуб не несет ответственности за вред, причиненный здоровью в результате выполнения физических упражнений Членами клуба в нарушение требований Инструкторов клуба и предписаний Врача клуба.

2.21. На групповые занятия не разрешается приносить с собой сумки, ценные вещи, за сохранность которых Клуб ответственности не несет.

3. Сауны.

3.1. Электрокаменка сауны находится в рабочем состоянии с 07.30 ч. до 22.30. ч. В будни и 9.30 ч. до 21.30 в выходные и праздничные дни. Выходные и праздничные дни – общие дни в бане, необходимо использовать купальные костюмы.

3.2. Температура в бане составляет 70-100 С°

3.3. Влажность в бане составляет 50-80%

3.4. Внимание! Подача пара осуществляется через сопло, расположенное рядом с печкой. Во избежание получения ожога от воздействия струи, не прислоняться к местам выхода пара.

3.6. Внимание! Слишком долгое пребывание в парной вызывает повышение температуры тела – это может быть опасно для Вашего здоровья.

3.7. Запрещается плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне, а также обливаться водой внутри парного отделения.

3.8. Запрещается использовать в сауне скрабы, маски, мёд, кофе и тому подобные вещества, способствующие загрязнению помещения и порче оборудования.

3.9. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки – это может вызвать сильные ожоги.

3.10. Не накрывать каменку посторонними предметами – это может привести к пожару. Сушить белье и полотенца в сауне ЗАПРЕЩЕНО.

3.11. Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей. Посещение детьми в возрасте до 14 лет турецкой бани и финской парной разрешено только в сопровождении взрослых.

3.12. Запрещено приносить и использовать собственные продукты питания и напитки на всех территориях клуба. При необходимости члены клуба могут дополнительно заказать еду и напитки в фитнес-баре Клуба за дополнительную оплату.

4. Душевые

4.1. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами, утвержденными на территории РФ, а также во избежание причинения неудобств другим Членам клуба и предупреждения засоров канализационных сетей пользоваться скрабами, масками, мёдом, кофе и тому подобные вещества, бритвенными принадлежностями, способствующие загрязнению в душевых кабинках, ЗАПРЕЩЕНО.

4.2. Сушить белье, полотенца на батареях и развешивать белье и полотенца в раздевалках ЗАПРЕЩЕНО.

5. Солярий

5.1. Перед началом сеанса загара в солярии необходимо снять верхнюю одежду и надеть защитные очки. Далее для работы солярия необходимо опустить жетон в жетоноприемник. Один жетон позволяет получить один сеанс загара на 8 минут. После того, как Вы опустите жетон в жетоноприемник, солярий автоматически включает нагрев ламп, вентилятор и музыку.

5.2. Изучите и следуйте инструкции по использованию солярия.

5.3. После завершения сеанса загара солярию необходимо охладить лампы в течение 5 минут.

5.4. Программу загара в солярии необходимо подбирать в соответствии с Вашим типом кожи.

5.5. Солярием могут пользоваться Члены клуба старше 15 лет.

5.6. Между первым и вторым сеансом инсоляции должно пройти не менее 48 часов.

5.7. Время между сеансами инсоляции не должно быть меньше 24 часов. Количество сеансов загара не должно превышать 50 часов в год.

5.8. Рекомендуется использовать средства, специально разработанные для загара в солярии и после сеанса инсоляции.

5.9. Если сеансы загара вызывают какую-то нежелательную реакцию, которую Вы не можете объяснить, и симптомы не пропадают в течение короткого промежутка времени, проконсультируйтесь с врачом.

5.10. Обязательно защищайте глаза с помощью специальных защитных очков. В солярии рекомендуется загорать в плавках, а женщинам необходимо закрывать грудь (наиболее удобно использовать одноразовые стикеры для защиты груди в солярии).

6. Правила посещения клуба детьми, юниорами и студентами.

6.1. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Клуба, за исключением времени нахождения детей в детской комнате, посещения групповых программ с инструктором и персональных тренировок.

6.2. Дети до 16 лет могут посещать Клуб только в сопровождении родителей или уполномоченных лиц не моложе 18 лет.

6.3. В случае установления нахождения на территории клуба детей в возрасте до 16 лет без сопровождения родителей или сопровождающих лиц, Клуб вправе расторгнуть договор в одностороннем порядке.

6.4. Детская клубная карта с 3 разовым посещением дает право посещать только групповые занятия Клуба по детскому расписанию и находиться в Детской комнате.

6.5. Юниорская клубная карта дает право использовать тренировочные зоны и посещать групповые занятия Клуба по расписанию согласно времени доступа по данной категории карты, посещать сауну только в присутствии родителей (либо лиц их заменяющий) либо персонального тренера.

6.6. Студенческая клубная карта дает право использовать тренировочные зоны и посещать групповые занятия Клуба по расписанию согласно времени доступа по данной категории карты и посещать сауну.

6.7. Использование детьми до 16 лет тренировочных зон и посещение групповых занятий, не предусмотренных Правилами, не разрешается.

6.7. Во избежание несчастных случаев присутствие детей, младше 11 лет, в тренажерном зале запрещено.

6.8. При неадекватном поведении ребенка родители или сопровождающие лица обязаны забрать ребенка из Клуба.

6.09. Мы рекомендуем приводить детей на занятия в соответствии с возрастом. Возрастные ограничения указаны в описании уроков.

6.10. Мы советуем одевать детей в удобную спортивную одежду.

6.11. Запрещается переодевать мальчиков старше 4 лет в женской раздевалке, а девочек в мужской раздевалке.

6.12. Нахождение детей до 14 лет в Клубе после 21.00 запрещено.

6.13. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование, вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками и требовать изменения формата уроков групповых занятий.

6.14. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному приглашению.

6.15. При наличии у детей признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания посещение Клуба не разрешается. При несоблюдении данного правила Клуб вправе временно отстранить от посещения Клуба до полного выздоровления или после проведения консультации специалиста (дерматолог, инфекционист), которые будут определены Клубом.

7. Правила посещения детской комнаты

7.1. Часы работы Детской комнаты ежедневно в будние дни с 10.00 до 21.00 часов, в выходные и праздничные дни с 11.00 до 19.00 часов.

7.2. Родители или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, раздеть, расписаться в журнале посещений и забрать ребенка не более чем через 3 часа.

7.4. Привести и забрать ребенка должен один и тот же человек.

7.5. В детскую комнату приглашаются дети с 3 до 11 лет. Ребенок до 3-х лет в детской комнате должен находиться под наблюдением родителей или сопровождающего лица.

7.6. Приносить продукты питания в Клуб и детскую комнату, не разрешается. Чтобы покормить ребенка, Вы можете воспользоваться фитнес - баром.

7.7. Переодевать ребенка, менять подгузники следует только в специально отведенных для этого местах (туалет).

7.8. Сообщите, пожалуйста, все индивидуальные особенности ребенка, отличительные черты его характера и его предпочтения.

7.9. Первое время навещайте ребенка, помогая ему адаптироваться к новой среде.

7.10. В случае явного неадекватного поведения со стороны ребенка (агрессия, истерические состояния, намеренная порча имущества) Клуб вправе требовать от родителей личного присутствия при посещении ребенком детского клуба либо расторгнуть договор в одностороннем порядке.

7.12. Нам необходимо знать, где Вас искать, поэтому, оставляя ребенка, необходимо оставлять информацию дежурному инструктору о месте Вашего нахождения.

8. Правила посещения сауны детьми.

8.1. На территории сауны дети должны соблюдать общие правила, установленные в Клубе.

8.2. Посещение детьми сауны в возрасте до 14 лет разрешено только в сопровождении родителей и имеющие членство.

8.3. Соблюдайте правила санитарии и гигиены в сауне.